

(接上期)
3.将军第
将军第位于团山村内 114 号,建于清光绪三十一年(1905)。房屋建盖者张和,因在1911 年爆发的辛亥临安起义中平匪有功,担任个旧国民革命军第四营管带兼稽查员,并授予"将军第"匾额,故名。建筑坐西朝东,为二进院建筑格局,占地面积 880 平方米,建筑面积 958 平方米,计有大小天井 7 个,房屋 38 间,保存完好。门前有三滴水照壁,大门为五段式八字花大门,上悬"将军第"匾额,檐下有"连升三级"、"狮子滚绣球"的雕刻,鎏金描彩,美轮美奂;进入大门后,走过前导空间,通过两道小门进入前、后两个院落。中轴线上有正房、过厅,两侧有厢房、护耳。一进院为三方一照壁,过厅为三开间挑两耳,前后出廊,抬梁式硬山顶建筑,屏门、花窗雕刻精美,有"封侯挂印"、"鹿望金钟"、"鹤蚌相争渔翁得利"等图案。两厢均为三开间、硬山顶建筑。二进院为四合五天井格局,正房、两厢均为重檐硬山顶建筑。正房面阔三间,进深两间;厢房为三开间、抱厦式格局,雕刻精美。

张和

如果一生只有这五天,你会怎么过

1、感谢前天
前天是我们无法选择的,对生命的存在我们应该心存感激,感谢父母给了我们宝贵的生命,把我们带到这个美好的世界,可以看到晨辉落暮,也可以感受生命的精彩,尽享生命的乐趣。

2、总结昨天
昨天是我们行走的轨迹,在这里有过快乐、幸福和成功,也有痛苦、不幸和失败,但在哪里跌倒就在哪里爬起来,昨天的失败是明天成功的基础,不能放弃学习,更不能放弃进步。

3、把握今天
今天应该倍加珍惜,好好学习,多多实践,让自己脚踏实地地向前走。昨天已经过去,明天尚未到来,能拥有的就是今天。只有今天辛勤的耕耘,才有明天丰硕的成果。

4、追求明天
明天是充满希望的未来,对我们有着十足的诱惑,理想只有在今天埋下,才能在明天实现。

5、不惧后天
因为昨天、今天我们已经认真度过,我们的后天就会是精彩的,对后天又何惧之有?后天是事物发展的必然规律,就像白天和黑夜永远不能分开。

人生中的每一天,都应该好好珍惜,不在追思昨天中踌躇不前,不在期待明天中守株待兔,只有在今天的日子中踏踏实实地度过,把今天牢牢地抓在手中才不会愧对生命的意义。

□感染科关爱之家 赵文秀

《老子》以"道"解释宇宙万物的演变,老子被尊称为道祖。而当今社会是一个天下无道的社会。现代人不同程度出现了心灵上的迷茫、困惑、焦虑、缺乏一种精神上的支撑,内心无法达到一种充实、宁静、幸福的态度,导致这种问题的原因很多,其主要原因是社会的价值重建没有完成,已有的价值体系无法适应经济的发展,导致功利主义和现实主义的盛行,崇高价值的缺失,人们在追求权、钱、色的功利价值中失去了真善美的精神价值,功利价值取代了人文精神。

从我们学校毕业的那天起,我们带着最初"白衣天使"的梦想踏入护理岗位时,经过多年工作经历的沉淀,我们将去往哪里呢?许多人陷入了迷茫的思考,仅有那么一部分人还清醒着,知道自己的目标与方向。

贝多芬是德国杰出的音乐家,可是他一生经历坎

乡村庄园 -- 团山民居(四)



前院花厅屏门

随其堂兄张恺到个旧谋生习矿业。在矿山上成长起来的张和,性情豪爽,胆量过人,有英雄气概。喜交游,重承诺,最后以致门庭若市,凡矿山发生的争吵和械斗,均由他一言定之。受到了建水、个旧等地民众的拥戴。"性刚毅而慷慨,虽千金一饭无吝色,在个能保全厂治安,名驰遐迩"(《建水团山张氏合族族谱》第 70 页)。1911 年辛亥革命后,建水爆发了辛亥临安新军起义,个旧厂发生了匪首李绍宗趁机率带领罗打劫之事。当地绅商推举张和募勇捍卫,张和欣然答应,率领众勇平息匪患,擒获土匪数名就地正法,保护了矿山的财产和安全。云南省都督蔡锷将军听到此事圆满解决,及时召见张和,询问一切。结果所问之事,皆是其中要诀,遂委任张和为民国个旧国民军第四营管带兼稽



前院

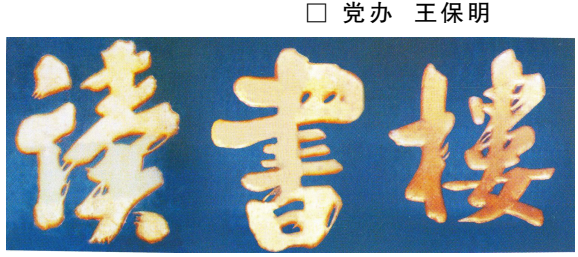
(1864 -- 1912 年),字用礼,建水县西庄镇团山村人,张恩厚的长子。幼年丧父,由母亲抚养成长。6 岁时,因家计日紧,迫于无奈,只好



前院花窗

张和遇害后,其母胡氏痛不欲生,这位青年丧夫、老年丧子的妇女强忍悲痛,一面在《滇生日报》上发表声明,坚决要求官府惩治凶手;另一方面却克勤克俭,用女性瘦弱的肩膀,挑起了管理个旧厂务和团山田产的重任。同时为抚养和教育好孙子的遗孤,胡氏呕心沥血,将后院右侧厢房辟为"读书楼",聘请先生教育后代,直至去世。

(未完待续)



□ 党办 王保明

"读书楼"匾

与星相遇

心星带走,在天明时消失、不见。舒坦的心迎接光明,挥别这群无言称职的倾听者们。你好,星空,感谢心桥令我与你相遇。

在山峦重叠的地方是未来的身。星星是家,是遥不可及的思念,如家里温暖的明灯。幻影中的无限遐想,回家方向的指南针,辛勤汗水凝成的结晶或是母亲寄来的温柔叮嘱。是黑暗中的夜明珠,是可以点亮幽冷心灯的小火苗。亮点如光屏,我们总是在那里回忆着经历的一切,放映着自己的一生。多想托星星回来看看家,哪怕是一瞬而过。把星星握进手心里,感受星光的温度。你好,星空,感谢温暖令我与你相遇。

如斯人去,也许如你而至,也许只是匆匆一面。相遇的温度存于心底,与之交换的是最真实的心灵。相遇的时间是孤独的空间,年复一年,日复一日。相遇的灵犀是指影的接触,在最亮的一点许下约定的承诺。

□职工子女 刘佳薇

我的向往

弱,甚至失败,之后他的创作一段时间有了颓废的趋势,可是,对音乐极度热爱

的他没有放弃,他用牙齿感知键盘和声音的振动继续创作。在他耳朵全聋、生活贫困、精神上受到折磨的情况下,他依然靠自己巨人般的毅力创作了《第九合唱交响曲》,这是他最后的著作,总结了他光辉的、史诗般的一生,并展现了他理想中的世界,贝多芬知道了他的归宿,他归向了他的音乐梦想。

韩寒,一位能与奥巴马等人平起平坐登上《时代周刊》的中国作家,他在上高一的时候退学了,他放弃了现代社会的种种,毅然决然的走上了写作这条道路,这是因为什么呢?不是因为他叛逆,而是因为写作是他的梦想,是他的归宿,他知道自己想要的是

什么,他并不迷茫、困惑,他非常清醒。在退学后他出

□ 麻醉科 金师

查员。并授"将军第"匾额,悬于家乡,故团山村民将其所住宅院称为"将军府"。民国元年(1912 年)阴历 10 月 27 日,张和因与朱映桂发生争执,在个旧天君阁遇害,年仅 48 岁。云南省都督蔡锷将军闻讯后,亲自撰写了碑文,派陆军中将滇军第二师长滇西镇抚使代理军都督谢汝翼前往个旧处理此事,并护送张和的灵柩回建水县团山村,把蔡锷将军亲自撰写的碑文刻在张和的墓碑上,于同年阴历 12 月 3 日安葬在团山村大乘寺右侧。

张和遇害后,其母胡氏痛不欲生,这位青年丧夫、老年丧子的妇女强忍悲痛,一面在《滇生日报》上发表声明,坚决要求官府惩治凶手;另一方面却克勤克俭,用女性瘦弱的肩膀,挑起了管理个旧厂务和团山田产的重任。同时为抚养和教育好孙子的遗孤,胡氏呕心沥血,将后院右侧厢房辟为"读书楼",聘请先生教育后代,直至去世。

(未完待续)

□ 党办 王保明

"读书楼"匾

牙周痛的健康教育

1. 坚持早晚刷牙,每次刷牙至少 3 分钟,饭后注意漱口。

2. 采取正确的刷牙方法:牙刷在牙龈处颤动,将牙刷紧贴牙面呈 45 度角,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷。咬牙合面来回刷。

3. 牙刷应选用头小,磨毛的保健牙刷。定期更换牙刷,最好三个月换一把,牙刷头朝上放,以保持牙刷的干燥。

4. 正确使用牙线,去除嵌塞物及邻面菌斑。

5. 多吃含维生素 A、D、C 及钙磷丰富的食物,如新鲜蔬菜、水果、动物

肝脏、牛奶、禽蛋。

6. 叩齿及用舌头舔牙龈有利锻炼牙周组织和按摩牙龈。

7. 牙周病患者每半年至一年应该去医院做全口洁治(洗牙),彻底清除隐藏的牙结石。

□ 医学科



主 编 沈 瑛
编 务 陈旭志
王保明

编 辑 陈旭志
王保明

校 对 保 明

第一期 2017 年 1 月 28 日 星期六 农历 1 月 1 日
建新出(2017)准字 第 5003 号
总第七十期 主编 :沈瑛 丁莉

建水县人民医院

主 办

【内部资料】



"金猴献瑞辞旧岁,雄鸡高歌迎新春!"在这辞旧迎新的喜庆时刻,我谨代表建水县人民医院领导班子,向所有关心和支持医院发展的各级领导和社会各界人士表示衷心的感谢,向长期以来信任医院的广大病友致以热情的问候,向为医院发展付出辛勤劳动的离退休老同志、广大员工及家属,向节日期间仍然坚守在工作一线的员工致以最亲切的问候和衷心的感谢!祝大家在新的一年里工作顺利、身体健康、阖家欢乐!

2016 年,是全国深化公立医院改革硕果累累的一年。在县委、县政府和县卫计局的正确领导下,医院深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,扎实开展"两学一做"学习教育,掀起学习党的十八届五中、六中全会精神热潮,全院上下同心同德,开拓创新,锐意进取,医院"十三五"规划稳步实施,绩效与全成本管理模式日趋完善,重点专科建设带动全院发展格局逐步形成,圆满完成各项预定指标和工作任务,受到了上级领导和广大人民群众

的认可 and 好评。

2016 年,我们用辛勤的汗水换来丰硕的业绩。门急诊人次突破 50 万人次,出入院人次,手术台次等指标均有提升;全州首家引进了罗氏全自动生化免疫流水线,320 排高端 CT 等先进设备,大幅提升医院诊断准确率;引进和推广腹腔镜手术、介入治疗、PICC 深静脉置管等新技术,提升服务能力;开设腰间盘诊疗门诊、助产士门诊、医学美容门诊等,完成儿科资源整合,提升患者就医感受;全面推行移动护理,实施静脉输液集中配置,使用口服自动包药机,确保患者安全;国家卫计委病理远程会诊与质控平台试点医院、全国肿瘤远程医疗联盟建水会诊基地、国家级卒中中心、云南省专家基层科研工作站--"包崇云"工作站先后落户我院,使医院社会效益显著增加和经济效益持续增长,促进了医院的全面协调发展。

一元复始,万象更新,机遇蕴含精彩,创新成就伟业,新的一年开启新的希望,新的历程承载新的梦想。2017 年,正是我们扬帆远航,谱写华章的关键一年,医院将认真贯彻落实的十八届六中全会精神,把思想和行动统一到中央的决策部署上来,依法办院,依法行医,在县委、县政府和

"诚信是立院的根本,科技是兴院的条件,人才是强院的基础",是建水县人民医院一直以来始终遵循的办院方针,在这个历史文化与现代文明相交融而充满生机与活力的文化名城,建院人用"精心、诚心、爱心、辛勤与奉献"守卫着全县 54 万各族人民的身体健康与生命安全,谱写着"大医精诚"的风采华章。

建水县人民医院位于国家级历史文化名城、国家重点风景名胜区内--建水县建水大道 528 号,医院始建于 1938 年,历经几代建院人的努力,如今已成为一所医疗设备先进,技术力量雄厚,专业设置齐全,集医疗、教学、科研、急救、预防为一体的二甲综合医院,承担着全县范围内急、危、重症病人的救治、突发公共卫生事件的处置和重大灾害事故的抢救救灾工作,是全县三级卫生服务网络指导中心和建水县基层医疗机构人才培养基地。医院占地 66700 多平方米,建筑面积 51500 多平方米。编制病床 500 张,开放病床 835 张。设置 27 个临床科室,有 7 个医技科室和 11 个行政后勤职能部门。医院现有职工 855 人。年门诊量 46 万人次,年住院病人 1 万 8 千人次。

医院先后被确定为建水县 120 急救站、红河州危重孕产妇抢救中心、红河州高速公路交通事故急救医院,建水县道路交通事故急救医院,建水县老年病心脑血管疾病防治医院和眼科防治及白内障康复治疗医院。是省医保、县医保、新型农村合作医疗的定点医院。是昆明医科大学、楚雄医药高等专科学校、红河卫生职业学院的实习医院,也是昆明卫生职业学院附属医院、全国颅脑微创协作医院、微笑列车唇腭裂修复慈善项目合作医院及上海儿童医学中心"爱心联盟医院"、全国卒中联盟医院。

近年来,一批重点科室成为省内有名、州内一流、县内领先的先进科室。妇产科、消化内科、呼吸内科、儿科、普外科率先成为省级临床重点专科。

肾脏风湿内科、重症医学科成为县级重点科室。这些享有良好知名度、美誉度和技



率先开展建水地区血管造影及介入治疗

众的认可 and 好评。

2016 年,我们用辛勤的汗水换来丰硕的业绩。门急诊人次突破 50 万人次,出入院人次,手术台次等指标均有提升;全州首家引进了罗氏全自动生化免疫流水线,320 排高端 CT 等先进设备,大幅提升医院诊断准确率;引进和推广腹腔镜手术、介入治疗、PICC 深静脉置管等新技术,提升服务能力;开设腰间盘诊疗门诊、助产士门诊、医学美容门诊等,完成儿科资源整合,提升患者就医感受;全面推行移动护理,实施静脉输液集中配置,使用口服自动包药机,确保患者安全;国家卫计委病理远程会诊与质控平台试点医院、全国肿瘤远程医疗联盟建水会诊基地、国家级卒中中心、云南省专家基层科研工作站--"包崇云"工作站先后落户我院,使医院社会效益显著增加和经济效益持续增长,促进了医院的全面协调发展。

一元复始,万象更新,机遇蕴含精彩,创新成就伟业,新的一年开启新的希望,新的历程承载新的梦想。2017 年,正是我们扬帆远航,谱写华章的关键一年,医院将认真贯彻落实的十八届六中全会精神,把思想和行动统一到中央的决策部署上来,依法办院,依法行医,在县委、县政府和

古城医者"精与诚"与时俱进卫健康



建水县人民医院

术优势的临床重点特色科室,已形成医院整体实力不断提升的支撑品牌。

医院多次被评为省、州、县"先进单位"和"文明医院",荣获云南省卫生系统先进基层党组织、第二届全国医院药事管理优秀奖、红河州先进集体等荣誉称号,连续 6 年荣获云南省艾滋病抗病毒治疗质量优秀奖。

"精"---人才强院
人才兴则事业兴,人才强则医院强。建水县人民医院十分重视人才队伍建设,秉承"精益求精、严谨博学"的院训,采取"选送进修、外出交流、专家指导、学术研讨、院内培训和业余自学"等多种形式提高专业技术水平。塑造了一支医德高尚、技术过硬、服务优秀,具有高度凝聚力 and 良好职业素养的医疗技术团队,与多家省内外知名医院建立了定点进修学习培训机制,一批德才兼备的学科带头人、科室技术骨干怀着"对技术精益求精"的追求,通过进修深造 and 丰富的实践经验成长为医院的专业技术精英。目前,97 人高级职称,156 人中医的各医疗学科专家和医学骨干组成的专家团队打造了个这个医院扎实、雄厚的专业实力。近五年来,4 项科技成果获州级科技进步奖,19 项科技成果获得县级科技进步奖,全院开展和推广适宜新技术 90 项,发表论文 154 篇,多次为省州协办医学教育学习班,有力推动了医学科技进步。

(下转第二版)

恭贺新禧



县卫计局的领导下,紧紧围绕工作目标,坚持"以病人为中心",强化管理,加快人才梯队培养,全面提升专科医疗技术水平和服务能力;加大投入,引进新技术、新项目,加快重点专科建设,增强医院核心竞争力,使医、教、研等各项工作再上一个新台阶,努力开创医院持续发展的新局面。回顾过去,成绩显著;展望未来,宏图待展。

蓝图已绘就,奋进正当时。让我们在党的十八届六中全会精神指引下,以更加坚定的决心、更加旺盛的精力、更加高昂的斗志、更加务实的工作,开拓创新,励精图治,奋发有为,迎接新的挑战,创造新的业绩,为全面完成 2017 年的奋斗目标,为迎接党的十九大的胜利召开做出新的更大的贡献,不辜负建水县委、县政府的重托和全县广大人民群众的期盼!共同创造医院更加灿烂辉煌的美好明天!

最后,再次祝大家工作顺利,身体健康、万事如意、新春快乐!

□ 院长 丁莉

治疗质量优秀奖,评为"中国县医院联盟"理事单位。

"精"---科技兴院
建水县人民医院始终坚持以科技、智慧、创新为出发点,狠抓医疗科技设备的配备,充分运用最先进的科技手段发挥准确高效的诊疗服务水平。几年来,先后引进了高端大型医用检查设备,美国 GE 公司(MRI)核磁共振大型扫描成像系统;西门子双排螺旋扫描(CT)装置,西门子平板造影系统(大 C 臂),柯达达大型 DR 扫描系统(数字化 X 光机),进口彩超诊断仪等。建立了现代化的现临检中心,功能完善的层流手术室,"一站式"服务的健康体检科,设施齐全的 ICU 病房,血液透析室,静脉输液配置中心等。构建与数字化医院相适应诊疗流程,不断完善医院信息化建设,逐步实现了医疗信息的互联互通,集成共享、闭环、专业、移动、智能的数字化信息系统。科技进步极大的改善了人民群众的就医条件,生动诠释着"尊重生命、关怀人本、构筑和谐"的内涵,彰显着与时俱进的时代新风貌。

"精"---人才强院
人才兴则事业兴,人才强则医院强。建水县人民医院十分重视人才队伍建设,秉承"精益求精、严谨博学"的院训,采取"选送进修、外出交流、专家指导、学术研讨、院内培训和业余自学"等多种形式提高专业技术水平。塑造了一支医德高尚、技术过硬、服务优秀,具有高度凝聚力 and 良好职业素养的医疗技术团队,与多家省内外知名医院建立了定点进修学习培训机制,一批德才兼备的学科带头人、科室技术骨干怀着"对技术精益求精"的追求,通过进修深造 and 丰富的实践经验成长为医院的专业技术精英。目前,97 人高级职称,156 人中医的各医疗学科专家和医学骨干组成的专家团队打造了个这个医院扎实、雄厚的专业实力。近五年来,4 项科技成果获州级科技进步奖,19 项科技成果获得县级科技进步奖,全院开展和推广适宜新技术 90 项,发表论文 154 篇,多次为省州协办医学教育学习班,有力推动了医学科技进步。

(下转第二版)



引入建水县首条全自动化免疫流水线

(上接第一版)
“诚”——诚信立院
建水县人民医院始终坚持“以

人为本、关爱生命、以诚为信、服务大众”。秉承“诚信立院、科技兴院、人才强院”的发展战略,以质量、服务、安全、管理为基础,不断提高医疗服务技术,增强医院综合实力,以精湛的诊疗技术、真诚热情的服务、诚信质朴的奉献精神,优美洁净的环境,竭诚为人民群众提供优质的医疗服务。

医院积极引导和力行以人性化、亲情化的服务,践行“以病人为中心,全心全意为患者服务”的宗旨,把患者满意作为医院工作的出发点和归宿。通过不断强化服务意识,规范服务行为,优化服务环境,提高服务质量,实现了医院文明服务温馨化,用实际行动认真践行“救死扶伤、“医乃仁术”的深刻含义。

在开展优质服务创建活动中,积极调整窗口服



名医剪影

师明钊,男,中共党员,放射科主任,副主任医师。1998年毕业于昆明医学院临床医学系医疗专业,本科学历。从事放射科工作18年,曾到中山大学附属第一医院放射诊断进修班学习一年。云南昆钢医院介入放射科进修一年、云南昆钢医院疼痛科进修半年。擅长于影像诊断,腰椎间盘突出症的微创诊疗,颈、肩、腰腿痛疾病的诊疗。并根据临床经验撰写了《小儿肠套叠联合复位方法探讨》、《高血压病性脑出血常见部位CT诊断》、《基层医院NP检查造影肾病的预防分析》、《阴道内胚窦瘤一例》等7篇论文发表于省级、国家级医学期刊上。科研项目获红河州科技三等奖1项,建水县科技三等奖1项,建水县科技进步三等奖2项。

我骄傲,因为我是一名救死扶伤的白衣天使,我荣幸,因为我身属团结奋进,无私奉献的团队。在当今商品经济时代,我们常说的一句话,“顾客就是上帝。”病人,作为以救死扶伤为天职的我们,病人就是我们的顾客,患者就是我们的上帝。
记得在一次急救病人的途中,由于街巷道路狭窄,救护车无法靠近急救现场,我们只好背着简单的担架和诊箱步行靠近患者。患者家属看到我们的情形,气不打一处来,大声怒吼到:“看看你们这是来救人吗?我真佩服你们了。”“你们不理睬我,马上展开抢救,患者是一老年脑血管意外危重病人,呼吸受阻窒息,生命垂危,此时吸痰设备不能使用,我和出诊医生立即采取应急措施但均无明显改善,怎么办?我当机立断,用手抠、连接注射器抽吸,我强压着五脏六腑翻江倒海的折磨,迅速将患者呼吸道分泌物清除出来,患者转危为安,我们用担架抬着患者上了救护车转入医院。刚才气愤嚣张的家属也低下了

冬季吃火锅应注意避免危害身体健康

康冬季是盛行吃火锅的季节,大家都爱去吃火锅,冬季吃火锅是很好的养生方法,但是要吃得对,不正确吃火锅很危害身体健康,那么应该如何正确吃火锅呢,下面一起来看一看吃火锅应注意的事项。

1、多些蔬菜

火锅佐料不仅有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解暑、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮,才有消火作用。

2、多吃点白莲

白莲不仅富含多种营养素,也是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲,这种荤素结合有助于均衡营养,有益健康,加入的白莲最好不要掐断莲子心,因为莲子心有清心泻火的作用。

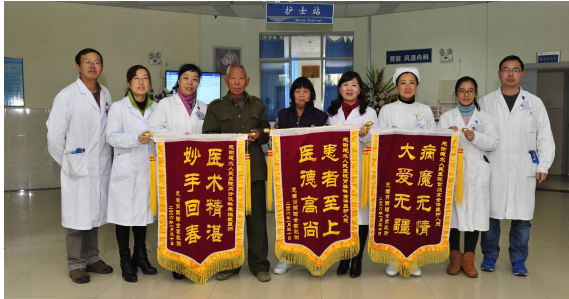
3、注意放些豆腐

豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

4、调味料清淡

调味料如沙茶酱、辣椒酱,对于肠胃刺激大,使用酱油、麻油等较清淡的佐料可避免对肠胃的刺激,

古城医者"精与诚" 与时俱进卫健康



诚挚的服务得到患者的认可

务项目,针对就医需求和高发疾病、老年病等开设了专家门诊,由经验丰富的专家坐诊,加强了体检科等专业检查设备的配置,抽调具有丰富经验的医护人员

医讯 (42)

在医院领导的关心支持下,在多个

我院320排高端CT投入使用

日本东芝 320排高端CT于2016年1月14日正式开始投入临床使用。目前已分别成功完成冠脉CTA、胸腹主动脉CTA、CTU、骨三维重建、上肢CTA、头颈部CTA、各部位增强扫描数例。
320排螺旋CT是目前全球较高端的CT,其扫描速度快、精度高,可以达到亚毫米扫描,对于微小病变、早期肺癌、早期肝癌等筛查具有明显优势。其功能强大,可以进行全身各个部位的CT平扫、CT增强、三维重建(含骨三维、血管CTA、冠脉CTA、CTU等),对于冠心病、肿瘤的定位/分期以及血管畸形、动脉瘤等具有独特的优势。
医学是一门实践求知的学科,我科医务人员曾多次到上海复旦大学附属中山医院、四川大学华西医院、广州医科大学附属第一医院、昆明医科大学第一附属医院、昆明医科大学第二附属医

头,向我们投来感激的目光。并激动地说:“谢谢你们医生,请原谅我的野蛮和无知。”
也许是长期的工作,高频率的运转,我们对于病人的疼痛呼喊已经习以为常;我们对于患者的焦虑和渴望已经熟视无睹。而这一件事,深深触动了我,我不再一味地去责怪病人,而是尝试着换位思考:
假如我是一名患者,我会怎么想?会有什么样的期待?
假如我是一名患者,请给我一个简单的问题,一个甜甜的微笑,给我战胜病魔的信心!
假如我是一名患者,请给予我亲切平等的交流,请你同情我的处境,解答我的疑惑,打消我的顾虑;请你用高超的医术和仁爱之心安抚我身心的痛苦。
假如我是一名患者,我可能会变得格外敏感、焦躁不安;假如我是一名患者,我可能会变得蛮不讲理,甚至对你大发雷霆,请你千万不要介意,请你理解我的心情。敏感与不安是源于我对疾病的恐惧和对医学知识的缺乏,焦躁与蛮横是

冬季吃火锅应注意避免危害身体健康

减小“热气”。
5、放点生姜
生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。
6、贝类应选择鲜活的产品
在家吃火锅时要擦洗干净贝类的外壳,浸养在清水中至少半天以上,待其自行清除出体内的污物后才能食用。死的贝类含大量致病微生物,不能食用。
7、食用火锅时食品还不宜滚烫
因为口腔、食道和胃黏膜通常只能耐受50—60的温度,太烫的食物会损伤黏膜,致使急性食道炎和急性胃炎。从锅中取出滚烫的涮食时,最好先放在小碟中晾凉。
8、纠正半生不熟鲜美想法
为追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下

就吃。这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。目前,虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫,但曾有报

员加强科室人员配置。广大医务工作者怀着“对工作极端负责任”的态度,用5+2白+黑的无数个日日夜夜,用诚信、爱心,辛勤与奉献守护着建水人民的健康。

面对一座座需要不断攀登的医学科技高峰,面对一个个医学专业的疑难问题,建水县人民医院的广大医务工作者,将继续遵循“精医厚德、严谨博学”的院训,秉承“全心全意为患者服务”的宗旨,牢记“以人为本、关爱生命、以诚为信、服务大众”的服务理念,心系患者,心贴群众,以良好的医德、淳朴的医风、精湛的医术、周到的服务,为无数羸弱的患者注入生命的活力,为无数迷失的心灵导向希望的曙光。用“大医精诚”的气魄、诚信服务的风采,打造出一个让人为之心动的“名诚名医”品牌。铸就着建水县医疗卫生事业新的辉煌。

□党办

等医院进修学习。

为了更好的为每一个患者服务,我科还经常邀请省内专家进行现场指导。精准医学,以高端设备为基础,用过硬的技术,保障全县人民的身体健康!
□CT室 沈立双



因为我多么渴望早日康复,多想与所有的人一样享受健康生命。
其实,我也很理解你们,上班就像陀螺一样转个不停,病人和家属喊,医生和护士喊,病房里的监护器声、说话声和红灯呼叫声,耳边响个不停,步伐稍微慢了,就会遭到病人及其家属的质疑。
其实,医患之间,需要的仅仅是相互尊重、相互信任、相互理解。
我们这个世界,需要真善美,需要爱心和阳光,人心是相互温暖的,爱心是可以传递的。医患关系需要我们每一个人用真心来维护,让我们用真心代替冷漠;用真情化解隔阂。请对着我们的患者微笑吧,病痛已经够折磨了,就让您的微笑,给她安慰和温暖。请对着我们的护士微笑吧,她们已经够辛苦了,就让您的微笑,给她支持和力量。因为,我们都有一个共同的目标,那就是生命至上,我们都有一个共同的心愿,那就是家家幸福、人人安康!

□急诊科 孙旭

道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病的事件。如果得了寄生虫病,就会浑身乏力,肌肉酸痛,身体浮肿,有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。纠错:吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。同时,还要看肉片上有没有白色、米粒状物质,如有,则可能是囊虫卵。
9、绝不能冷、热混吃求“中和”
一口麻辣烫一口冰冻啤酒,这是许多人喜欢的火锅吃法,美其名曰“中和”。忽冷忽热,对胃黏膜极为不利,极易造成胃肠疾病。吃火锅时应尽量避免喝冷饮。
10、火锅汤不要喝
火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止,久涮不换,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。如:肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中,汤中的高浓度嘌呤,经肝脏代谢,会产生大量的尿酸,引起痛风,出现关节痛症状,严重时还会损伤肾功能。对于一次吃不完剩下的调料和底汤,应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜,更不要吃,不但有害健康,还可能引起铜氧化物急性中毒。

□急诊科 普学豪

治脂肪肝良方

脂肪肝是中老年人的常见病,近年来有趋向中青年之势。中医认为本病在肝,病机特点为湿热蕴结、瘀血阻络、肝胆疏泄失调。治宜泻热祛结、养肝健脾为主。

1、逍遥降脂汤: 山药 30克,赤芍、白术各 15克,当归莪云茯苓、川楝子各 12克,枳实、党参、鳖甲(先煎)各 10克,柴胡、三棱、莪术各 6克。每日一剂,水煎分3次服。
2、降脂化痰汤: 玉米须、茯苓、丹参、麦芽各 30克,首乌、生山楂、白术、当归、赤芍各 15克,柴胡、黄芩、丹皮、青皮、陈皮、甘草各 10克。每日一剂,水煎分3次服。

3、消脂护肝汤: 泽泻、绞股蓝、山楂、丹参各 30克,首乌、海藻、路路通、生鳖甲(先煎)各 15克,柴胡、枳实各 12克,蒲黄 10克。每日一剂,水煎分3次服。
4、降脂化痰汤: 泽泻 30克、淡海藻、生山楂各 20克,荷叶、草决明、柴胡、丹参各 15克,广郁金 12克,法半夏 10克,陈皮 6克。每日一剂,水煎分3次服。

5、消脂散: 山楂 60克,泽泻 30克,白术、茯苓、隔山消(别名白萼乌、瓜蒌)各 18克,柴胡、白芍、当归各 15克,香附一、郁金、佛手片各 12克,甘草 3克。每日一剂,水煎分3次服。

6、复肝降脂汤: 丹参、山楂各 20克,茯苓、赤芍、泽泻各 15克,陈皮、虎杖各 10克,法半夏 12克,白芥子 6克,川大黄 3克。每日一剂,水煎分3次服。
7、降脂益肝汤: 泽泻 20克,生首乌、草决明、荷叶、丹参、黄精各 15克,虎杖 12克。每日一剂,水煎分3次服。

□摘自肖国士/文

误区1:高血糖比低血糖危害大
糖尿病患者对于高血糖的危害知之较多,也非常重视,相反,对于低血糖的严重性往往重视不够。事实上,低血糖的危害丝毫不逊于高血糖,有时甚至更加凶险。轻度低血糖可引起交感神经兴奋,出现饥饿感、头晕眼花、心慌手颤、面色苍白、出冷汗、虚弱无力等症状;葡萄糖是脑组织活动的主要能源,严重低血糖会引起大脑功能障碍,导致意识恍惚、言行怪异、昏昏欲睡、抽搐惊厥甚至昏迷死亡。不仅如此,发生于老年人的低血糖还容易诱发心律失常、心绞痛、心肌梗死及脑血管意外等并发症,尤应小心。急性低血糖还可引起脑水肿;长期慢性低血糖可导致智力下降,加速脑痴呆。

误区2:饥饿感=低血糖
饥饿感通常被视为低血糖症最可靠的报警信号。在许多病人看来,只要是出现饥饿症状,就说明发生了低血糖。其实,有饥饿感未必一定是低血糖,有些病人尽管血糖很高,但由于胰岛素绝对缺乏或

痛风的健康教育

痛风出现后,患者会感到患处疼痛,尤其是在急性期,患者需要长时间的休息,而且也要注意关节的保护,避免紧张,也不要受累,多注意休息,这样才能缓解疼痛。

护理措施:

1、注意日常饮食
痛风急性发作大多与不注意饮食有关系,如过度贪吃海鲜、龙虾、啤酒等。痛风患者要选择吃蔬菜和水果等碱性食物,青菜、红萝卜、黄瓜、番茄、白菜等嘌呤含量较少,属于碱性食物,有利于尿酸的排泄,推荐每日蔬菜的摄入量应达到500克。应该多喝水,限制饮酒,适量饮用饮料。对咖啡、可可、茶不严格限制,可适量选用,酸奶因含乳酸较多,对痛风病人不利,故不宜饮用。尽量少食蔗糖或甜菜糖,蜂蜜不宜食用。应禁止吸烟,需要长期



□ 医务科

治疗房颤的关键环节

房颤是一种快速性心律失常,它的早期表现就是心房出现细微而快速的颤动,患者出现短时间的心慌、气短、胸闷等症。随着病情的发展,房颤发作的持续时间会越来越长,越来越频繁。房颤频繁发生可以提高中风的发病风险,通过研究发现,60岁以上的房颤患者脑中风发生率是心律正常者的6~8倍。可见,房颤患者应该及时地采取有效治疗措施。

治疗房颤,必须先弄清房颤为什么会发病。近几年医学界认为,房颤的主要原因是心肌细胞离子通道异常。事实上,经循证医学研究发现,具有调整离子通道作用的参松养心胶囊对房颤确实具有较好的疗效,它对心肌细胞钠、钾、钙等多种离子通道均有明显的调节作用,明显抑制阵发性房颤的发生和持续,缓解心慌、头晕、气短等症,药效与西药心律平相当,而且研究中没有发现参松养心胶囊有心脏毒副作用。前段时间,德国科学家通过基因研究进一步证实了人们的看法。

由德国慕尼黑大学、亥姆霍兹慕尼黑中心和美国马萨诸塞州综合医院等50多个机构联合进行的研究发现,增高房颤发生风险的元凶就是 KCNN3基因,这段基因可以参与、影响心肌细胞离子通道的合成,最终引发房颤。所以说,调整心肌细胞离子通道是抓住了房颤治疗的关键环节。

□摘自 贾振华/文

纠正十大 "低血糖 "认识误区 (上)

存在胰岛素抵抗,葡萄糖不能转运进入细胞内为机体所用,患者同样也会出现饥饿感。许多糖尿病患者都有这样的体会,血糖越是控制不好饥饿感越是明显,一旦病情稳定了,饥饿感也就消失了。因此,患者应该注意,当出现饥饿感时,一定要及时监测血糖,判定一下自己的血糖是高还是低,以避免盲目补充食物。还有一种情况是所谓“低血糖反应”,这种情况多发生于糖尿病治疗过程中,由于患者血糖在短时间内下降过快,或下降幅度过大,尽管其血糖仍在正常范围内甚至稍高于正常值,患者仍出现心慌、出汗、手抖、饥饿等低血糖症状。

误区3:低血糖一定有伴随症状
这种观点并不正确。事实上,当血糖低于正常时,有些患者则没有症状,后一种情况多见于老年糖尿病患者及长期频繁发生低血糖者,临床上称为“无症状性低血糖”。导致这一现象的原因可能与机

体神经系统受损、交感神经对低血糖的感知能力降低有关。对存在这一问题的患者一定要加强血糖监测。

误区4:发生低血糖时症状都一样
临床观察发现,不同年龄段的糖尿病患者发生低血糖时的临床表现并不完全一样。例如,婴幼儿及低龄儿童低血糖常常表现为哺乳困难、哭闹易惊、易激惹、面色苍白、出冷汗、注意力涣散、噩梦连连、遗尿等,发生在夜间可发现为尿床等,症状缺乏特异性,必须细心观察方能发现。成年人发生低血糖往往症状比较典型,主要表现为交感神经兴奋症状,如饥饿感、心慌、手抖、出虚汗、四肢无力等等;而发生于老年人低血糖往往以神经缺糖症状作为突出表现,如嗜睡、意识障碍、偏瘫、癫痫样抽搐、昏迷等,很容易被误诊为“急性脑卒中”。另外,“无症状性低血糖”在老年糖尿病患者当中也比较多见。

(未完待续)

□摘自《健康财富》王建华/文

消化性溃疡的形成和发展机制有多方面,主要由保护和侵蚀因素之间失去平衡所致,幽门螺杆菌感染与服用NSAID和阿司匹林对胃肠道有许多影响,是消化性溃疡最常见的病因,戒除不良生活习惯对溃疡的愈合及预防有重要意义。
本病确诊后一般采取综合性治疗措施,包括内科基本治疗、药物治疗、并发症的治疗和外科治疗。治疗消化性溃疡的目的在于: 缓解临床症状; 促进溃疡愈合; 防止溃疡复发; 减少并发症。

(一)内科基本治疗
1. 生活 消化性溃疡属于典型的心身疾病范畴,心理-社会因不经对发病起着重要作用,因此乐观的情绪、规律的生活、避免过度紧张与劳累,无论在本病的发展期或缓解期均很重要。
2. 饮食 对消化性溃疡患者的饮食持下列观点: 细嚼慢咽,避免急食,咀嚼可增加唾液分泌,后者能稀释和中和胃酸,并可能具有提高粘膜屏障作用; 有规律的可定时进食,以维持正常消化活动的节律; 当急性活动期,以少吃多餐

我院成功实施两例腔镜下脓胸清除手术

镜手术损伤小,疼痛少,恢复快。代表二十一世纪外科发展方向。
手术过程顺利,患者术后恢复好
在麻醉科的配合下,行双腔气管插管,单侧肺萎缩。作观察孔及辅助操作孔,腔镜光源置入胸腔内,发现胸腔内广泛粘连,脏层胸膜(肺组织被致密纤维板包裹,粘连紧密),予完整剥脱,置置胸腔引管,手术过程顺利,历时1个半小时。术后病人安返病室。术后第三天复查CT,肺复张良好,拔出胸腔闭式引流管。目前病人恢复顺利,切口愈合良好,无胸痛及呼吸困难。

抢救技术巅峰,争当排头兵
建水县人民医院紧紧抓住外科发展的新方向,新技术。打造一支以微创手术为主的优质外科团队,目前我科可以熟练开展腔镜下纵膈肿瘤切除术、腔镜辅助下肺楔形切除术、脓胸清除术等微创手术。做到“人无我有,人有我强,人强我精,人精我专”!在医学技术领域,我科将努力打造一个“素质过硬,技术精良,医德高尚,团结进取”的胸泌外科技术团队,为建水及周边地区人民健康事业不遗余力、扎实工作,抢占技术巅峰、争当红河州及周边地区排头兵。

□胸泌外科
李波/刘志鹏



消化性溃疡的预防